



# Les gâteaux aux légumes

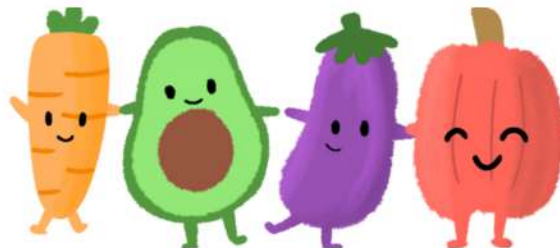




**Comme nous le savons tous, les enfants ne sont pas toujours amis avec les légumes.**



**Pourtant, ces aliments sont remplis de bons nutriments pour le corps : Vitamines, Fibres, Minéraux essentiels pour le développement de l'enfant.**





**Les légumes sont considérés comme la deuxième source de calcium après les produits laitiers.**



**Pour rappel, le calcium est important pour les os et les dents afin d'avoir une bonne croissance tout le long de l'enfance et de l'adolescence.**





**“Healthy Life by J&C “ va vous montrer comment, avec des**



**recettes de gâteaux simples à réaliser,**

**les enfants vont apprécier les légumes, car le goût sera**



**masqué.**



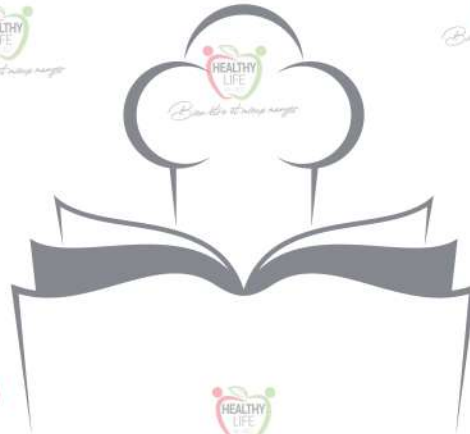
**Mais le légume est bien présent, en bonne quantité,  
pour apporter une ration de légume et en tirer tous les  
bienfaits.**







**En recette, "Healthy Life by J&C"  
vous propose :**





# Bonne Dégustation

Healthy life by J & C tous droits réservés

